FICHA DE TREINO

INTERMEDIÁRIO 1 / SEGUIR 1ª,2ª,3ª E 4ª SEMANAS

DIA 1

PERNAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ
EM FRENTE AO EXERCÍCIO

	AQUECIMENTO NA ESTEIRA	5 MIN	
	CADEIRA ADUTORA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	CADEIRA ABDUTORA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ELEVAÇÃO PÉLVICA C/ BARRA	5 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 12REP/ 5ª-12REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	CADEIRA EXTENSORA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	MESA FLEXORA	5 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 12REP/ 5ª-12REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	LEG PRESS - PÉS PARALELOS	5 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª -12 REP/ 5ª-10REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	AGACHAMENTO NO SMITH	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -10REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PANTURRILHA EM PÉ	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PANTURRILHA SENTADO	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PANTURRILHA NO LEG PRESS	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PRANCHA	4 SÉRIES DE 1 MINUTO CADA	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO OU CHÃO	3 SÉRIES 1ª -30 REP/ 2ª -30 REP 3ª -30 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ABDOMINAL INFERIOR BANCO RETO OU CHÃO	3 SÉRIES 1ª -20 REP/ 2ª -20 REP 3ª -20 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS

FICHA DE TREINO

INTERMEDIÁRIO 1 / SEGUIR 1ª,2ª,3ª E 4ª SEMANAS

DIA 2

PEITO/ BÍCEPS /TRÍCEPS



PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ EM FRENTE AO EXERCÍCIO

▶	CRUCIFIXO INCLINADO C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	SUPINO INCLINADO NO SMITH	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -10 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	SUPINO RETO NO SMITH	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -10 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	PARALELAS	4 SÉRIES 1ª -8 REP/ 2ª -8 REP 3ª -8 REP / 4ª - 8 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	ROSCA DIRETA C/ BARRA W	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	ROSCA SCOTT MÁQUINA	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -10 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	ROSCA ALTERNADA C/ ISOMÉTRIA	4 SÉRIES 1ª -10 REP/ 2ª -10 REP 3ª -10 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	ROSCA INVERSA C/ BARRA W	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	TRÍCEPS PULLEY CORDA	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -10 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	TRÍCEPS TESTA	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	TRÍCEPS FRANCÊS SENTADO	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	PRANCHA ABDOMINAL	4 SÉRIES DE 1 MINUTO CADA	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO OU CHÃO	3 SÉRIES 1ª -20 REP/ 2ª -20 REP 3ª -20 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	OBS. NO FINAL DO TREINO CÁRDIO 30 MIN		

FICHA DE TREINO

INTERMEDIÁRIO 1 / SEGUIR 1ª,2ª,3ª E 4ª SEMANAS

1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES

DIA 3

COSTAS/ OMBROS



PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ EM FRENTE AO EXERCÍCIO

PUXADOR ALTO ABERTO PEGADA PRONADA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
PUXADOR ALTO C/ TRIÂNGULO	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
REMADA CURVADA PRONADA	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -10 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
REMADA UNILATERAL	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
REMADA BAIXA C/ TRIÂNGULO	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -10 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
HIPEREXTENSÃO DE LOMBAR	3 SÉRIES 1ª -20 REP/ 2ª -20 REP 3ª -20 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
DESENVOLVIMENTO SENTADO C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -10 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
ELEVAÇÃO FRONTAL C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
ELEVAÇÃO LATERAL C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
CRUCIFIXO MAQUINA INVERSO	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
ENCOLHIMENTO C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -13 REP/ 2ª -13 REP 3ª -13 REP / 4ª - 13 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
PRANCHA ABDOMINAL	4 SÉRIES DE 1 MINUTO CADA	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO OU CHÃO	3 SÉRIES 1ª -20 REP/ 2ª -20 REP 3ª -20 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES

OBS. NO FINAL DO TREINO CÁRDIO 30 MIN ESTEIRA (140 A 160 BPMS)

FICHA DE TREINO

INTERMEDIÁRIO 1 / SEGUIR 1ª,2ª,3ª E 4ª SEMANAS

DIA 4

DESCANSO

DIA 5

REINICIA O CICLO

OBS: SE VOCÊ JÁ É ALUNO DO PROJETO E VEIO DO MÓDULO INICIANTE PASSE DIRETO PARA O TREINO INTERMEDIÁRIO 3